

Reflectie en praten over....

Reflectie geeft je de kans om te kijken naar jezelf. Wat werkt er nu goed in de communicatie en het werk en wat belemmert je? Door regelmatig te reflecteren kan je je werk verbeteren.

Er zijn verschillende momenten waarop je reflecteren actief kunt inzetten:

- Bij de dag-evaluatie (los van de overdracht);
- Tijdens een één op één gesprek met een collega. Of in je functioneringsgesprek;
- Tijdens een teamoverleg kan je hier ook tijd voor inruimen;
- Nog mooier is het als het ook tijdens een multidisciplinair overleg kan;
- Thuis aan het einde van de dag.

Reflecteren kan je met verschillende methode. Denk aan de methode van Korthagen. Of de incident methode. STARR model en Grow model zijn ook methodes die veel gebruikt worden. We gaan hier niet verder op in maar op verschillende websites kan je hier over meer informatie vinden.

Wij willen je graag uitdagen door situaties geven waarover je kan reflecteren, met anderen of alleen.

Reflectie situaties

Creeër de volgende situaties en reflecteer na deze situatie wat dit met je deed:

- Ga bij de eerst volgende bewoner eerst eens minstens één minuut zitten. Richt daarbij je aandacht op de ander. Luister of ga in gesprek. Daarna mag je pas aan het werk. Wat levert je dit op?
- Vraag eens naar het sieraad dat iemand draagt. Wat is voor hem of haar de betekenis?
- Geef aandacht aan de omgeving. Vraag naar de betekenis van het schilderij. Of een leuke foto.
- Hoe dicht bij mag je komen? Leg een bewoner eens even een hand op de schouder. Hoe voelt dat? Is dat passend? Wat doet het met jou?
- Oefen eens met stilte, hoelang kun je comfortabel stil zijn? Wat gebeurt er ondertussen met je gedachten?
- Stel dat je kon toveren, wat zou je dan anders doen? Wat zou je dan nu al kunnen doen om een klein begin te maken in die richting? Wanneer deed je dat al en hoe deed je dat?

Praat eens over met elkaar

Reflecteren komt soms ook in de buurt van fantaseren. Hieronder volgens situaties waar je met elkaar of alleen over kunt nadenken.

- Stel: Je hebt alle tijd van de wereld. En een potje met geld. Je mag drie dingen op de afdeling veranderen waardoor er meer aandacht is voor palliatieve zorg. Waar zou jij het aan besteden?

- Bedenk als je naar je teamkamer loopt of je vandaag met aandacht hebt gewerkt, of dat je bezig bent geweest om het werk aan de kant te krijgen.
- Een bewoner is emotioneel. Als hij zijn verhaal verteld voel je je tranen branden. Mag je meehuilen? Of is dat niet professioneel? Is het je wel eens overkomen? En deel je dat dan met je collega's?
- Er zijn voor iemand... dat klinkt zo mooi. Maar wat is dat dan? Heb jij tips of valkuilen voor je teamgenoten?
- Geef je team een rapportcijfer. En bedenk daarbij de volgende vragen: Je hebt een ... gegeven, wat hadden jullie moeten doen om er een hoger cijfer van te maken?' Of 'Een .. is een goed cijfer, er zijn ook veel lagere cijfers gegeven, kun je zo precies mogelijk aangeven wat het voor jou een ... maakt?' 'Wat heb je ons zien doen, wat je een...8 waard vindt?'
- Heb je wel eens "geen tijd" voor een bewoner gehad en achteraf er spijt van had dat je geen tijd hebt gemaakt? Waaraan merkte je de behoefte? En wat stond er in de weg? Hoe hebben je teamgenoten dit opgepakt? Hoe wil je er in de toekomst mee omgaan?
- "Voltooid leven" een term die je regelmatig tegen komt in de media. Wat is dit voor jou? Weet je of je bewoners hier ook aan voldoen? Wat zou je er mee willen?